ПРИЛОЖЕНИЕ №4
к приказу МКДОУ
«Детский сад № 9 «Родничок»
от 25.08.2023 № 32-ОД

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7E8254A4F548DEF08330EFE5FE96E997
Владелец: Сивоченко Елена Анатольевна
Действителен: с 07.03.2023 до 30.05.2024

Учебный план – график кружка «Степ-аэробика» на 2023-2024 учебный год

1 год обучения
(5-6 лет)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Контрольные занятия	+								
Вводные занятия	+								
Обучающие/Комбинированные занятия		+	+	+	+	+	+	+	
Контрольные занятия									+

2 год обучения
(6-7 лет)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Контрольные занятия	+								
Обучающие/Комбинированные занятия		+	+	+	+	+	+	+	
Контрольные занятия									+

Развернутый учебный план
1 год обучения
(5-6 лет)

Виды занятий	*Месяц*	*Часы*	*Цель*	*№ комплекса (см. приложение № 10)*
Контрольное (диагностическое)	Сентябрь 1-2 неделя	2	1. Выявление уровня развития двигательных качеств, соответствия физического развития ребенка возрастным нормам. 2. Проведение оценки уровня владения двигательными навыками	№ 1
Вводное	Сентябрь 3-4 неделя	2	1. Ознакомление с термином «Степ - аэробика». 2. Формирование представления о пользе занятий степ - аэробикой. 3. Формирование представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания	№ 2

			различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная. 3. Формирование желания заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, видеофильмов, показа комплекса степ – аэробики педагогом. 4. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5. Развитие равновесия, выносливости, ориентировки в пространстве.	
Обучающее / Комбинированное	Октябрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 3 2. Обучение правильному выполнению базовых степ - шагов (подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка). 3. Разучивание аэробных шагов. 4. Разучивание упражнений с различным подходом к платформе. 5. Развитие мышечной силы ног.	№ 3
Обучающее / Комбинированное	Ноябрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 4 2. Обучение принятию правильных исходных положений. 3. Закрепление основных подходов к степ – платформе. 4. Совершенствование умения сочетать движения с музыкой. 5. Разучивание новых шагов. 6. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. 7. Укрепление дыхательной системы. 8. Развитие уверенности в себе.	№ 4
Обучающее / Комбинированное	Декабрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 5 2. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. 3. Развитие умения работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 4. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 5. Продолжение обучения выполнять упражнения в такт музыке. 6. Развитие умения твердо стоять на степе.	№ 5
Обучающее / Комбинированное	Январь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 6 2. Закрепление ранее изученных шагов, выполнение небольших комбинаций на основе изученных шагов. 3. Развитие выносливости, гибкости. 4.Формирование правильной осанки. 5. Развитие умения работать в общем темпе с предметами - кубиками.	№ 6
Обучающее / Комбинированное	Февраль 1 неделя/	1/3	1. Разучивание комплекса № 7 2. Закрепление степ шагов. 3. Обучение умению реагировать на	№ 7

	2-4 недели		визуальные контакты 4. Совершенствование точности движений. 5. Развитие быстроты. 6. Развитие умения работать в общем темпе с предметами - лентами.	
Обучающее / Комбинированное	Март 1 неделя/ 2-4 недели	 1/3	1. Разучивание комплекса № 8 2. Развитие интереса к занятиям аэробикой. 3. Совершенствование разученных шагов. 4. Развитие равновесия, гибкости, силы ног. 5. Воспитание любви к физкультуре. 6. Развитие ориентировки в пространстве.	№ 8
Обучающее / Комбинированное	Апрель 1 неделя/ 2-4 недели	 1/3	1. Разучивание комплекса № 9 2. Совершенствование умения сочетать элементы. 3. Развитие мышечной силы ног. 4. Развитие выносливости, равновесия, гибкости, быстроты. 5. Развитие умения действовать в общем темпе. 6. Поддерживание интереса к занятиям аэробикой.	№ 9
Комбинированное	Май 1-2 неделя	2	1. Совершенствование умения сочетать элементы. 2. Развитие мышечной силы ног. 3. Развитие выносливости, равновесия, гибкости, быстроты. 4. Развитие умения действовать в общем темпе 5. Поддерживание интереса к занятия аэробикой. 6. Закрепление комплекса № 9	№ 9
Контрольное (диагностическое)	Май 3-4 неделя	2	1. Выявление уровня развития двигательных качеств, соответствия физического развития ребенка возрастным нормам. 2. Проведение оценки уровня владения двигательными навыками	№1

2 год обучения
(6-7 лет)

Виды занятий	***Месяц***	***Часы***	***Цель***	***№ комплекса*** *(см. приложение № 10)*
Контрольное (диагностическое)	Сентябрь 1-2 неделя	2	1. Выявление уровня развития двигательных качеств, соответствия физического развития ребенка	№ 1

			возрастным нормам. 2. Проведение оценки уровня владения двигательными навыками 3. Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги).	
Обучающее / Комбинированное	Сентябрь 3 неделя/ 4 неделя	1/1	1. Разучивание комплекса № 10. 2. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Развитие равновесия, выносливости. 4. Развитие ориентировки в пространстве.	№ 10
Обучающее / Комбинированное	Октябрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 11. 2. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Закрепление упражнений с различным подходом к платформе. 4. Развитие мышечной силы ног. 5. Закрепление умения работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	№ 11
Обучающее / Комбинированное	Ноябрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 12 2. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук. 3. Закрепление умения работать в общем темпе с предметами - кубиками. 4. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. 5. Укрепление дыхательной системы. 6. Развитие уверенности в себе.	№ 12
Обучающее / Комбинированное	Декабрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса №13. 2. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. 3. Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Закрепление умения выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развитие умения твердо стоять на степе. 6. Закрепление умения работать в общем темпе	№ 13
Обучающее / Комбинированное	Январь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса №14. 2. Закрепление степ шагов. 3. Обучение умению реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствование точности движений. 5. Развитие быстроты. 6. Закрепление умения работать в	№ 14

			общем темпе с предметами - лентами.	
Обучающее / Комбинированное	Февраль 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 15 2. Поддержание интереса к занятиям аэробикой. 3. Совершенствование разученных шагов. 4. Развитие равновесия, гибкости, силы ног. 5. Воспитание любви к физкультуре. 6. Развитие ориентировки в пространстве. 7. Разучивание связки из нескольких шагов.	№ 15
Обучающее / Комбинированное	Март 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса №16. 2. Совершенствование сочетания элементов. 3. Развитие мышечной силы ног. 4. Укрепление дыхательной системы. 5. Развитие уверенности в себе. 6. Закрепление умения работать в общем темпе с предметами - флажками.	№ 16
Обучающее / Комбинированное	Апрель 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса №17. 2. Совершенствование сочетания элементов. 3. Развитие мышечной силы ног. 4. Развитие выносливости, равновесия, гибкости, быстроты. 5. Развитие умения действовать в общем темпе. 6. Поддержание интереса к занятиям аэробикой	№ 17
Комбинированное	Май 1-2 неделя	2	1. Закрепление комплекса № 17. 2. Совершенствование сочетания элементов. 3. Развитие мышечной силы ног. 4. Развитие выносливости, равновесия, гибкости, быстроты. 5. Развитие умения действовать в общем темпе. 6. Поддержание интереса к занятиям аэробикой	№ 17
Контрольное (диагностическое)	Май 3-4 неделя	2	1. Выявление уровня развития двигательных качеств, соответствия физического развития ребенка возрастным нормам. 2. Проведение оценки уровня владения двигательными навыками 3. Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги).	№ 1